



總監俱樂部 會訊

2017年4月號



紅酒認購

Amelie Latourelle ~ Merlot 幸運鳥系列 — 梅洛

華菲爾 (Fiee Des Lois) 酒廠的“幸運鳥系列”(Amelie Latourelle) 梅洛 (Merlot) 紅酒，酒體中性，散發著櫻桃及紅梅香外，更帶有香料的芳香，特別適合香港人的口味。飲用前無需開瓶醒酒，雖然價格相宜，但品質絕不比價格高昂的高檔次葡萄酒遜色。尚餘少量紅酒，機不可失，請從速訂購。

上述紅酒每箱【12支】定價為港幣 720 元，5 箱或以上 9 折優惠。如有興趣購買的會員，請致電 2957 6455 與俱樂部職員聯絡。

歡迎新會員加入

基本會員

黃亞紅	郭榮忠	謝卓衡	鄭堅裕	郭美芬	劉偉藍	明子祺	張天保	鄭樹芬	侯家宇
謝建怡	吳澤森	劉奕銘	廖夢顯	鄭嘉麒	邱 晶	張健瀚	馮樂汶	張少聰	鄧佩珊
湯志忠	趙不求								

附屬會員

陳宇澄 蘇宇恒 馮麗珍 馮素娟 陸嘉暉 王志德 黃鎮健

貴賓會員

李敏兒 林玉玲

留意身體出現危險時會發出信號

「口氣」大：



對著鏡子大呼一口氣，如果聞到重重的「口氣」，可要注意了！六成以上「口氣」由牙齒疾病引起。當細菌侵入牙根與牙齦間的縫隙，繁殖後將引發牙齦炎，生出討厭的「口氣」。另外，如果口腔清潔不徹底，食物殘渣形成的齒垢，也將讓你呼出難聞的氣味。建議徹底洗一次牙。

流口水：



早晨醒來後，嘴角是不是總掛著口水？流口水是由唾液分泌過多引起，可能是你的胃腸功能虛弱，無法充分吸收水分，造成水分滯留，唾液被稀釋，因而才流到嘴邊。如果你還感到腸鳴、胃鳴，最好去看消化科醫生。

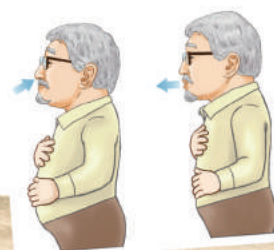
鼻子大小：

鼻子大小與呼吸狀況大有關係！鼻翼較寬、鼻樑高挺，說明你的呼吸器官發達，生理構造良好，能呼吸到足量空氣；但在污染嚴重的地方，你也會吸入過多廢氣。如果鼻翼嬌小，表明你的呼吸功能較弱，不透風的地方會讓你氣短、胸悶。在辦公室待1-2小時，就應該去樓道或窗邊呼吸5分鐘新鮮空氣，以防突然缺氧。



鼻翼煽動：

正常呼吸時鼻翼煽動，可能是肺活量太低造成的！不要掉以輕心，肺活量過低將影響你的正常代謝功能。每天練習5分鐘腹式呼吸——吸氣時漲起肚皮，呼氣時縮緊肚皮，很快你的肺活量就能提高不少！



鼻頭粉刺：

鼻頭上出現粉刺，多半是消化系統出了問題。多吃香蕉、紅薯之類的食品，保持消化道通暢，就能避免消化不良。



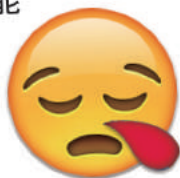
鼻頭髮紅：

鼻尖突然發紅？你的肝臟超負荷了！飲酒過量時，身體為了分解酒精，把血液滯留在肝臟裡，因而導致血管擴張，才讓你有了紅紅的鼻頭，因此控制飲酒量非常重要。



有時流鼻血：

腸胃衰弱的人無法吸收充足營養，肌肉和血管組織都很脆弱，稍微碰撞就容易破裂。冬天能量消耗大，如果飲食不調，體內熱量供應不足，就會導致偶爾流鼻血。



鼻塞：



鼻子不通氣會讓大腦活動變得遲鈍。如果是過敏性鼻炎引起的鼻塞，除了可能造成呼吸困難外，還會讓大腦供氧不足。鼻塞預示著你呼吸道黏膜功能脆弱，日本醫學專家認為，這多半與腸胃功能不佳有關係，別光顧著通暢「鼻子問題」，保養腸道也一樣重要！

完

有關資訊只可作參考，如有任何問題，請向你的家庭醫生查詢

德哥教你煲靚粥

枸杞屬（學名：Lycium）是茄科類，為一種灌木，花有梗，花萼呈鐘狀，具不等大的 2-5 萼齒或裂片，在花蕾中鑷合狀排列。漿果，具肉質的果皮。約有 80 多種，主要分布在南美洲，少數種類分布於歐亞大陸的溫帶地區。



中藥中所稱的「枸杞子」即指本屬中的寧夏枸杞（Lycium barbarum）或枸杞（Lycium chinense）兩種的果實。

功能：滋補肝腎，益精明目。用於虛勞精虧，腰膝酸痛，眩暈耳鳴，內熱消渴，血虛萎黃，目昏不明。

山藥又叫薯芋、薯藥、延章、玉延等，含有豐富的澱粉、蛋白素以及膽鹼、粘液質等成分。山藥最大的特點是能夠供給人體大量的粘液蛋白質，對人體有特殊的保健作用，能預防心血管系統的脂肪沉積，保持血管脈粥樣硬化過早發生，減少皮下脂肪沉積，避免出現肥胖。



枸杞山藥粥（2 至 3 人份量）

枸杞：味甘，平，滋腎，潤肺，補肝，明目，除風補益，去虛勞；

山藥：味甘，平，健脾補肺，固腎益精；

梗米：味甘，平，補中益氣，健脾和胃，除煩渴，止瀉痢。

材料：

枸杞 50 克，乾山藥 50 克，梗米 200 克。

烹調方法：

洗淨枸杞及山藥，然後將山藥切片，與梗米 200 克，加入清水煮成稀粥，另可按個人口味加入適量鹽或冰糖。

功效：

補肝腎，滋脾肺

主治：

肝腎陰虧，脾虛泄瀉。

使用時注意：

平素脾胃較虛弱，容易泄瀉者，可用炒山藥取代山藥，增強其補脾止瀉的作用。此粥對中老年人尤佳。



金

陶

軒

新
菜
式



窩貼小棠菜 (例牌) \$120



冰鎮涼瓜片 (壹碟) \$45



勁蒜牛仔骨 (例牌) \$118



魚湯魚腐雜菜煲 (例牌) \$90



蜜餞子薑雞煲 (例牌) \$98



欖菜韭黃炒蝦仁 (例牌) \$130

如有任何查詢，請致電 2730 8668